

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сосновская средняя общеобразовательная школа №1**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № _
от «__» _____ 2014г.

Утверждаю
директор школы:
_____ Н. В. Савинкина
приказ №
от «01» _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ 4 КЛАССА

2014-2015

Пояснительная записка

1. Роль и место дисциплины	Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.
2. Адресат	Программа адресована обучающимся четвертых классов общеобразовательных школ.
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту	Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы В. М. Ляха в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.
4. Цели и задачи	<p>Программа направлена на реализацию цели - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:</p> <p><i>Оздоровительная задача</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;• Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);• Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <p><i>Образовательная задача</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;• Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;• Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;• Формирование у обучающихся универсальных компетенций. <p><i>Воспитательная задача</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом; • Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств; <ul style="list-style-type: none"> • Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.
5. Специфика программы	<p>В программе В. М. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вторым компонентом — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.</p>
6. Основные содержательные линии курса	<ul style="list-style-type: none"> • «Знания о физической культуре»-3ч. • «Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка»-53ч. • «Гимнастика с основами акробатики»-19ч. • «Лыжная подготовка»- 22ч. • «Подвижные игры»-8ч.
7. Структура программы	<p>Основы знаний о физической культуре История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.</p> <p>Способы физкультурной деятельности Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие</p>

физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). **Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физической культуры Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения в гимнастическом зале. Перестроение из 1 шеренги в две. Кувырок вперед. Повороты на месте. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазание по гимнастической скамейке. Перекаты на спине. Перелазание через стопку матов. Ходьба на носках и пятках на скамейке. Подтягивание лежа на наклонной скамье. Эстафеты с акробатическими упражнениями. Упражнения с гимнастическими скакалками. Висы на канате и гимнастической стенке. ОРУ сидя на полу с набивными мячами. Эстафеты с гимнастическими обручами. Стойка на лопатках. Ходьба по скамье на носках. Шаг галопом. Прыжки через скакалку. Комбинация из 3-х элементов акробатических. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по пластунски. Приставные шаги, шаг прискоком, упражнения на нижней перекладине. Перекаты назад из седа в группировке и обратно. Перекаты из упора присев назад и боком, стойка на лопатках.

Общеразвивающие упражнения: На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких

выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика.

Повороты на месте. Прыжки в длину с места. Специально беговые упражнения. Тест - бег 30м. Размеренный бег 2 мин, 3мин, 4мин. Челночный бег 3X10м. Круговая эстафета. Прыжковые упражнения (многоскоки). Размыкание и смыкание приставными шагами. Передача мяча в парах. Метание мяча в цель и на дальность. Перестроение из одной шеренги в две. Ведение мяча при ходьбе и на месте. Подтягивание на перекладине. ОРУ с гимнастической скакалкой. Тест - преодоление 5-ти препятствий в зале. Эстафеты с набивными мячами.

Общеразвивающие упражнения: на материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60 м(с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Лыжные подготовка.

Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте. Передвижение на лыжах в колонне. Попеременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 2000м. Торможение палками. Спуск в основной стойке.

	<p>Прохождение пути до 100м. Подъем «Ёлочкой».</p> <p>Общеразвивающие упражнения: на материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>
8. Требования к результатам	<p><i>Личностные</i> результаты: научатся: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; могут быть сформированы; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><i>Метапредметные</i> результаты: научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p>

	<p>задавать вопросы с целью получения нужной информации; учитывать мнение партнёра, аргументировано критиковать допущенные ошибки, обосновывать своё решение; выполнять свою часть обязанностей в ходе групповой работы, учитывая общий план действий и конечную цель; задавать вопросы с целью планирования хода решения задачи, формулирования познавательных целей в ходе проектной деятельности.</p> <p><i>Предметные</i> результаты: дети научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.</p>
<p>9. Формы организации учебного процесса</p>	<p>Программа предусматривает проведение уроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • традиционный урок • комбинированный урок • урок-соревнование (эстафеты) • урок с дидактически-сюжетным содержанием • круговая тренировка; • информационно-коммуникационные формы • урок-зачёт. <p>Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.</p> <p>При выполнении заданий в паре и в группе (подвижные игры) учащиеся учатся <i>сотрудничать</i>, <i>контролировать</i> свою и чужую деятельность, осуществлять пошаговый и итоговый контроль, используя разнообразные приёмы.</p> <p>В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочной деятельностью (кружки, секции).</p>
<p>10. Итоговый контроль</p>	<p>По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.</p>
<p>11. Объем и сроки изучения</p>	<p>На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 105 часов:</p>

	I четверть - 26ч. II четверть - 23ч III четверть - 30ч IV четверть - 26ч
--	---

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.(3ч.)		
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Иметь представление: о физическом развитии человека, о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр, о закаливающих процедурах и их влиянии на организм.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций</p>		<p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением двигательных упражнений</p>

из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Осваивать технику ходьбы с изменением направления, длины и ширины шагов, широким свободным шагом
Проявлять силу, быстроту, выносливость, координацию при выполнении двигательных упражнений.
Моделировать технику двигательных упражнений.
Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Характеризовать показатели физического развития.
Характеризовать показатели физической подготовки.

<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.</p> <p style="text-align: center;">Легкоатлетические упражнения(53ч.)</p>	
<p>Ходьба: правильно выполнять основы движений в ходьбе: ходьба с изменением направления, длины и ширины шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпе.</p> <p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. различный по технике, направлению и построению, коротким, средним и длинным</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговая подготовка.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением двигательных упражнений Осваивать технику ходьбы с изменением направления, длины и ширины шагов, широким свободным шагом Проявлять силу, быстроту, выносливость, координацию при выполнении двигательных упражнений. Моделировать технику двигательных упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>

<p>шагом, равномерный по выносливости до 6 мин, челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой, с максимальной скоростью бегать 30 м, быстро стартовать с высокого старта, с низкого старта, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения.</p> <p>Прыжки: на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, с поворотами на 90*и 180*,многоскоки, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, спрыгивание, впрыгивание, через препятствие, через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте, сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги при прыжках в длину с места прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в</p>	<p>Прыжковая подготовка.</p> <p>Броски большого мяча.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p>Осваивать технику лазанья по гимнастическим снарядам.</p>
--	---	---

<p>стену, на дальность, передача мяча по кругу, в колонне, перебрасывание мяча в парах, через сетку, попасть малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5-6 м.</p> <p>Лазанье: ранее изученными способами, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстоянии 4 м.</p>	<p>Метание малого мяча</p> <p>Лазанье</p>	<p>Описывать технику лазанья по гимнастическим снарядам.</p> <p>Совершенствовать технику лазанья по гимнастическим снарядам.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату, лестнице и гимнастической скамейке.</p>
Лыжная подготовка (22 ч)		
<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Лыжная подготовка: уметь выполнять строевые упражнения и демонстрировать основные лыжные ходы, преодолевать небольшой подъем «елочкой», «лесенкой», демонстрировать спуски в высокой и низкой стойке с небольших склонов, торможение «плугом», повороты переступанием на месте и в движении на ровной местности; проходить на лыжах дистанцию до 2 км;</p>	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
Гимнастика с основами акробатики (19 ч)		
<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании</p>

<p>«Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. повороты на месте переступанием, повороты на 180*, 270* и 360* прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении;</p> <p>Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках; силовые упражнения: висы из разных положений, упражнения с отягощением, подтягивание, отжимание, с сопротивлением; подвижные игры: эстафеты по методу круговой тренировки..</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>	<p>Акробатика.</p> <p>Снарядная гимнастика</p>	<p>акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекаатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику лазания по гимнастической стенке.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья.</p> <p>Выполнять ходьбу по наклонной скамейке.</p> <p>Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.</p>
<p>Подвижные игры(8)</p>		
<p>На материале лёгкой атлетики: «Пятнашки», «Кот и мыши», «Невод», «К своим флажкам», «Волк во рву», «»Попади в мяч», « Мяч соседу», «Передал-садись», «Два мороза», «Салки на одной ноге», «Тише мыши», «»Угадай, чей голосок», «Салки на марше», «День и ночь», «На буксире»,</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>

<p>«Охотники и зайцы», «Бездомный заяц», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Третий лишний».</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики:</p> <p>« Белые медведи», «Волк во рву», «Удочка», «Фигуры», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Космонавты», «Мышеловка», «Третий лишний», «Точный расчёт», «Запрещенное движение», «Совушка», «Фигуры», «Слушай сигнал», «Светофор», «Жмурки», «Альпинисты», «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб».</p> <p>«Забегалы», «Выше ноги от земли», «Караси и щука».</p> <p>На материале лыжной подготовки:</p> <p>«Накаты», «Смелее с горки», «Лыжный поезд», «Маршевые салки», «Кто первый?», «Бег на одной лыже», «Слушай сигнал», «Кто дальше?», «Попади в цель», «Кто быстрее», «Снежинки», «Кто лучше», «Борьба за флажки», «Смелее с горки», «Лепка из снега».</p>	<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>
--	----------------------------------	---

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Класс 4-б

Учитель Мишукова О. И.

Количество часов:

всего 105 часов; в неделю 3 ч

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре

Учебник: *В. М. Лях « Мой друг - физкультура 1-4 класс», «Просвещение», 2013*

Дополнительная литература:

- «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2013.
- «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2012.
- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.
- «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013.
- «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2011.
- «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2013.

Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании:

1. Урок изучения и первичного закрепления знаний – УИПЗЗ;
2. Урок совершенствования и закрепления знаний – УСЗЗ;
3. Урок проверки, оценки и контроля знаний – УПОКЗ

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	УУД	Дата проведения	
								План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 четверть – 26ч									
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (26ч.)									
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1	УИПЗЗ	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Текущий	Определять новый уровень отношения к себе как к субъекту деятельности Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Уметь сочетать различные виды ходьбы	02.09	
2	Разновидности ходьбы и бега.	1	УИПЗЗ	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	Текущий	Иметь представление о темпе, скорости, объеме физических упражнений. Выполнять ходьбу и бег в разном темпе.	03.09	

				координационных способностей					
3	Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3x10м.	1	УПОКЗ	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Кот и мыши» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Знать: понятие «челночный бег» Уметь: выполнять челночный бег 3x10м из различных и.п.	Текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью.	05.09	
4	Бег на скорость 30м, 60 м.	1	УПОКЗ	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и	09.09	

				качеств			выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др		
5	Бег на скорость 30м, 60 м на результат.	1	УПОКЗ	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	Индивидуальны й Мальчики – «5» - 10,0с «4» - 10,8с «3» - 11,0с Девочки – «5» - 10,3с «4» - 11,0с «3» - 11,5с	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью.	10.09	
6	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. П/и «К своим флажкам».	Уметь: выполнять прыжки с места	Текущий	Осваивать технику прыжка в длину , с разбега. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	12.09	
7	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	УИПЗЗ	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Индивидуальны й Мальчики – «5» - 165 см «4» - 150 см	Осваивать технику прыжка в длину с места. Составлять комплексы	16.09	

				Прыжок в длину с разбега с места. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ П/и «Невод». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.		«3» - 135 см Девочки – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	упражнений для формирования правильной осанки.		
8	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	УС 3 3	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Осваивать технику прыжка в длину с места, с разбега. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	17.09	
9	Прыжки в длину с разбега.	1	УС 3 3	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П/и «Пятнашки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	Текущий	Осваивать технику прыжка в длину с места, с разбега. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	19.09	

10	Прыжки в длину с разбега. Учёт.	1	УПОКЗ	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П/и «Волк во рву».		Индивидуальны й Мальчики – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см Девочки – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см	Осваивать технику прыжка в длину с места, с разбега. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки	23.09	
11	Метание мяча на дальность.	1	УПОКЗ	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.		Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель.	24.09	
12	Метание мяча на дальность. Учёт.	1	УПОКЗ	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. П/и «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель.	Индивидуальны й Мальчики – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м Девочки – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м	Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания на дальность.	26.09	

13	Метание малого мяча в цель.	1	УИПЗЗ	Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча. П/и «Кот и мыши» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	Индивидуальны й	Отрабатывать технику метания малого мяча в цель. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания на дальность.	30.09	
14	Равномерный бег 5 мин. Метание мяча в вертикальную цель.	1	УСЗЗ	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Уметь: бегать в равномерном темпе; Метать в вертикальную цель	Текущий	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	01.10	
15	Равномерный бег 6 мин. Метание мяча в вертикальную цель. Учёт.	1	УСЗЗ	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых	Уметь: правильно распределять силы по дистанции	Текущий	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы,	03.10	

				способностей. Игра «Мяч соседу».			быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		
16	Равномерный бег 8 мин. Бег в чередовании с ходьбой.	1	УИПЗЗ	ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал – садись».	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	07.10	
17	ОРУ на формирование осанки.	1	УИПЗЗ	ОРУ на формирование осанки. т. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Уметь взаимодействовать в игре.	08.10	
18	Кросс до 1000м.	1	УИПЗЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	10.10	

19	Преодоление полосы. Бег 1000 метров без учета времени.	1	УИПЗЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	14.10	
20	Бег 1000 метров – на результат.	1	УПОКЗЗ	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/И «Эстафета»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	Индивидуальный Индивидуальный Мальчики – «5» - 4.30 «4» - 5,00 «3» - 5,30 Девочки – «5» - 5.00 «4» - 5,40 «3» - 6.30		15.10	
21	Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	УСЗЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	Моделировать технику выполнения игровых действий. Выполнять равномерный бег.	17.10	

				<p>многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»</p>					
22	Бег 6 минут – на результат.	1	УПОКЗ	<p>ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».</p>	Уметь: выполнять эстафетный бег.	<p>Групповой Мальчики – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м Девочки – «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 650м</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	21.10	
23	Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров.	1	УИПЗЗ	<p>ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»</p>	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	<p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых</p>	22.10	

							упражнений.		
24	Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров.	1	УИПЗЗ	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Индивидуальный	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	24.10	
25	Кросс 2 км по пересеченной местности.	1	УПОКЗ	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки через длинную скакалку. Кросс 2000м. П/игра «Угадай, чей голосок».	Уметь: выполнять бег 2000 метров	Текущий	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	28.10	

26	Кросс 2 км по пересеченной местности. Учёт.	1	УПОК 3	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».	Уметь: выполнять бег 2000 метров	Групповой	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	29.10	
----	---	---	-----------	---	----------------------------------	-----------	--	-------	--

2 четверть – 22ч.

Гимнастика с основами акробатики -19 ч..

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 3 ч

27	Инструктаж по т/б. Техника акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад в группировке.	1	УИПЗЗ	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. П/И «Удочка»	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Уметь регулировать равновесие, величину	11.11	
----	---	---	-------	---	--	---------	---	-------	--

28	Техника акробатических упражнений. Стойка на лопатках, мост.	1	УСЗЗ	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. П/И «Космонавты»	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	Текущий	нагрузки на занятиях Иметь представление о физическом развитии человека.	12.11	
29	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1	УПОКЗ	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекач вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа. П/И «Мышеловка»	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Индивидуальный	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях	14.11	
30	Ходьба по бревну на носках.	1	УСЗЗ	ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Индивидуальный	Характеризовать показатели физического развития Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека.	18.11	
31	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	УСЗЗ	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Индивидуальный	Уметь выполнять висы и упоры Выявлять характерные	19.11	

				координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			ошибки при выполнении перекатов и кувырков.		
32	Висы и упоры. Строевые упражнения.(оценка техники)	1	УПОКЗ	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в вися. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Индивидуальный	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание. Проявлять качества координации при выполнении перекатов и кувырков. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	21.11	
33.	Висы и упоры. Подтягивание в вися(на результат).	1	УПОКЗ	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в вися. В вися спиной к	Уметь: выполнять висы и упоры	Индивидуальный	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание. Общаться и взаимодействовать в	25.11	

				гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.			игровой деятельность и Выполнять подтягивание на низкой перекладине . Проявлять качество силы при выполнении подтягивания.		
34.	Прыжки через гимнастическую скакалку. Круговые эстафеты.	1	УИПЗЗ	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	Групповой	Уметь выполнять прыжки через скакалку. Взаимодействовать в команде.	26.11	
35.	Прыжки через гимнастическую скакалку. ОРУ с гимнастическими палками.		УСЗЗ	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. П/И	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	Индивидуальный	Уметь выполнять прыжки через скакалку	28.11	

				«Третий лишний»					
36.	Прыжки через скакалку. Учёт. Ходьба по бревну на носках. Эстафеты.	1	УПОКЗ	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	Индивидуальный	Уметь выполнять прыжки через скакалку. Взаимодействовать в команде	02.12	
37	Лазание и перелезание через коня. Лазание по наклонной скамейке.	1	УИПЗ 3	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа. П/И «Точный расчёт»	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Индивидуальный		03.12	
38	Лазание и перелезание через горку матов.	1	УСЗЗ	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Индивидуальный		05.12	

				способностей. П/И «Перестрелка»					
39	Лазание по гимнастической скамейке.	1	УС 3 3	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Индивидуальный		09.12	
40	Лазание по гимнастической скамейке. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1	УПОК 3	ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Альпинисты». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Групповой Мальчики – «5» - 14раз «4» - 9раз «3» - 6раз Девочки – «5» - 5раз «4» - 4раза «3» - 2раза		10.12	
41	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов.	1	УС 3 3	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). . П/И «Жмурки»	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Групповой		12.12	

42	Лазание по гимнастической скамейке –учет.	1	УПОК 3	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по гимнастической скамейке произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей. П/И «Светофор»	Уметь: выполнять лазание по гимнастической скамейке.	Индивидуальн ый		16.12	
43	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1	УИПЗ 3	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	Уметь: выполнять прыжки со скакалкой.	Индивидуальн ый		17.12	
44	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1	УС 3 3	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой . П/И «Перестрелка»	Уметь: выполнять правильно соскок с высоты.	Групповой		19.12	
45	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1	УС33	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. . П/И «Жмурки»	Уметь: выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на колени.	Групповой		23.12	

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 3 ч

46	Урок – викторина «Основные способы передвижения». Личная гигиена школьника. Режим дня.	1	УИПЗЗ	Выявление различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Усвоить значение режима дня и личной гигиены для здоровья ребенка.	Уметь: - Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Текущий	Знать основные способы закаливания передвижения человека, роль режима дня в жизни школьника.	24.12	
47	Урок – игра . Основные способы закаливания организма.		УИПЗЗ	Характеристика физического развития, физической подготовки. Основные способы закаливания организма.	Уметь: - Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Текущий	Знать основные способы закаливания организма; Пересказывать тексты по истории физической культуры.	26.12	
48	Историческое путешествие «История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.»		УИПЗЗ	Формирование представлений о возникновении первых соревнований, о развитии физической культуры в России в XVII – XIX вв.,	Уметь: -пересказывать тексты по истории физической культуры; -освоить материал о зарождении олимпийских игр.	Текущий	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	30.12	

**3 четверть (30 часов)
Лыжная подготовка (22ч.)
подвижные игры (8ч)**

4 9	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1	УИП 33	Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке.	Знать: - технику безопасности при работе с лыжами - историю возникновения лыж	Текущий	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Определять состав спортивной одежды. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику ступающего и скользящего шага без палок. Выявлять характерные ошибки выполнения лыжных ходов. Осваивать технику поворотов	13.01	
5 0	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. «Бег на одной лыже».	1	УИП 33	Формирование умений передвигаться на лыжах различными способами	Знать: - основные способы передвижения на лыжах	Текущий		14.01	
5 1	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1	УСЗ 3	ОРУ на лыжах Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок. П/И «Маршевые салки»	Уметь: - выполнять передвижение скользящим шагом без палок	Индивидуальный		16.01	
5 2	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж.	1	УСЗ 3	ОРУ на лыжах Совершенствовать передвижение скользящим шагом с палками. П/И «Кто первый?»	Знать: - требования к температурному режиму. Уметь: - передвигаться скользящим шагом с палками	Индивидуальный		20.01	
5 3.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом без палок –учет.	1	УПО КЗ	ОРУ на лыжах Формирование умений выполнять спуск в основной стойке П/И «Лыжный поезд»	Знать: - основную стойку лыжника Уметь: - выполнять спуск в основной стойке с небольшого уклона	Индивидуальный		21.01	
5 4.	Обучение скользящему шагу с палками.	1	УИП 33	ОРУ на лыжах Формирование умений	Знать: - низкую стойку	Текущий	23.01		

				выполнять спуск в низкой стойке. П/И «Сделай фигуру».	лыжника Уметь: - выполнять спуск в низкой стойке, - подъём в уклон ступающим шагом		переступанием на месте. Проявлять координацию при выполнении различных видов поворотов. Выполнять передвижение скользящим шагом. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.		
5 5.	Обучение скользящему шагу, руки за спину. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	УИП 33	ОРУ на лыжах Проверка знаний и умений выполнять подъём в уклон ступающий и скользящий шаг. П/И «Кто быстрее?»	Знать: - особенности дыхания при ходьбе на лыжах Уметь: - выполнять спуск в низкой стойке, - . подъём скользящим шагом, - передвижение скользящим шагом до 1 км.	Индивидуальный		27.01	
5 6	Подъём «Лесенкой»	1	УИП 33	ОРУ на лыжах Формирование умений по технике подъёма «лесенкой» П/И «Кто быстрее?»	Знать: - термин «лесенка» Уметь: - выполнять спуск в низкой стойке, - подъём «лесенкой» в уклон	Текущий	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.	28.01	
5 7	Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне - учет. «Бег на одной лыже»,	1	УСЗ 3	ОРУ на лыжах Закрепление умений выполнять подъём П/И «Бег на 1 лыже» «лесенкой».	Знать: - значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Уметь: - передвигаться скользящим шагом	Индивидуальный	Осваивать технику спуска в низкой стойке. Проявлять координацию	30.01	
5 8	Разучить попеременный двушажный ход.	1	УИП 33	Разучивание техники попеременного двушажного хода;	Уметь: -выполнять подъём «лесенкой» в уклон;	Текущий		03.02	

	Обучение способам безопасного падения.			обучение способам безопасного падения. П/И «Слушай сигнал»	Знать и выполнять: приемы падения		при выполнении спуска. Выявлять типичные ошибки в технике подъема скользящим шагом.		
59	Обучение спуску со склона в низкой стойке и подъёму «наискось» без палок.	1	УИП 33	ОРУ на лыжах Закрепление умений выполнять равномерное передвижение	Уметь: - выполнять подъём «лесенкой». - равномерное передвижение	Текущий		04.02	
60	Обучение спуску со склона в низкой стойке с палками.	1	УИП 33	ОРУ на лыжах Закрепление умений выполнять равномерное передвижение скользящим шагом до 700м П/И «Маршевые салки»	Знать: -понятие «равномерное передвижение». Уметь: - выполнять подъём лесенкой, - равномерное передвижение скользящим шагом до 700м	Индивидуальный	Осваивать технику подъема «лесенкой». Моделировать технику базовых способов подъёма и спуска.	06.02	
61	Обучение спуску со склона в низкой стойке с палками.	1	УСЗ 3	ОРУ на лыжах Закрепление умений выполнять технику базовых способов подъёма и спуска. П/И «Снежинки»	Знать: -технику передвижения на лыжах по дистанции. Уметь: - выполнять подъём «лесенкой»; спуск со склона в низкой стойке с палками	Индивидуальный	Выявлять типичные ошибки в технике подъема «лесенкой».	10.02	
62	Совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке с палками - учет.	1	УПО КЗ	ОРУ на лыжах Закрепление представлений о технике торможения падением на бок П/И «Кто дальше?»	Знать: -понятия «торможение падением». Уметь: - выполнять торможения	Групповой	Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.	11.02	

					падением на бок при спуске с пологого склона.				
6 3	Торможение «Плугом». Попеременный двушажный ход.	1	УИП 33	ОРУ на лыжах Изучить технику торможения «Плугом» Совершенствовать технику попеременного двушажного хода. передвижения до 1 км. П/И «Снежинки»	Уметь: - выполнять равномерного передвижения до 1 км.	Текущий	Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона. Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Иметь представления о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. Излагать правила и условия проведения	13.02	
6 4	Подъём на склон «Ёлочкой».	1	УИП 33	ОРУ на лыжах Дать представление о различных видах спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр; научить подъёму на склон – «ёлочка». П/И «Борьба за флажки»	Знать: - зимние виды спорта Уметь: - выполнять повороты на месте переступанием; -подниматься на склон «ёлочкой»	Текущий		17.02	
6 5	Совершенствование техники разных видов подъёмов на склон – учет.	1	УПО КЗ	ОРУ на лыжах Закрепление умений выполнять подъём и спуск с пологого склона П.И. «Эстафета»	Знать: - технику подъём и спуск с пологого склона Уметь: - выполнять подъём и спуск с пологого склона	Индивидуальный		18.02	
6 6	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с соблюдением дистанции.	1	УСЗ 3	ОРУ на лыжах Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон П/И «Кто лучше?»	Уметь: - спускаться с небольшого склона и подъёма в уклон; передвигаться скользящим шагом с соблюдением дистанции	Индивидуальный		20.02	

						<p>игры.</p> <p>Применять навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона.</p> <p>Проявлять координацию и выносливость при торможении падением.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении дистанции.</p> <p>Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.</p> <p>Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

6 7	Прохождение на лыжах дистанции до 1км.	1	УИП 33	ОРУ на лыжах Проходить дистанции до 1 км; П/И «Попади в цель»	Уметь: - передвигаться скользящим шагом на дистанции в 1км		Проявлять выносливость, умение распределять силы	24.02	
6 8	Попеременный двушажный ход с палками, спуск в низкой стойке и торможение плугом. Прохождение дистанции 1км - учет	1	УС 3 3	ОРУ на лыжах Совершенствовать технику двушажного хода с палками; спуск в низкой стойке; торможение плугом	Знать: - различные способы передвижения на лыжах. Уметь: - демонстрировать выносливость при передвижении на лыжах	Индивидуальный	Проявлять выносливость	25.02	
6 9	Прохождение дистанции 2км, катание с горы.	1	УИП 33	ОРУ на лыжах Совершенствовать технику движения на определенной дистанции; спуск в низкой стойке на горке П/И «Смелее с горки»	Знать: - различные способы передвижения на лыжах. Уметь: - демонстрировать выносливость при передвижении на лыжах; Проходить дистанцию в 2 км	Индивидуальный	Проявлять выносливость	27.02	
7 0	Прохождение дистанции 2км. Учёт.	1	УС 3 3	ОРУ на лыжах Совершенствовать технику движения на определенной дистанции; спуск в низкой и высокой стойке на горке П/И «Попади снежком в цель»	Знать: - различные способы передвижения на лыжах; Уметь: кататься с горки в низкой и высокой стойке	Индивидуальный		03.03	
Подвижные игры 8ч									

71	Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1	УИПЗЗ	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, соблюдать правила игры.	Индивидуальный	Осваивать технику подвижных игр; Излагать правила и условия проведения	04.03	
72	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	УИПЗЗ	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять команды, соблюдать правила игры.	Индивидуальный	проведения игры; Проявлять координационные способности и внимание при изучении игр;	06.03	
73	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	1	УПОКЗ	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей	Уметь: мягко приземляться.	Индивидуальный	Проявлять выносливость в игре; Выявлять типичные ошибки в технике выполнения игры.	10.03	
74	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1	УСЗЗ	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Групповой	Применять изученные игры в жизненных ситуациях.	11.03	
75	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».		УСЗЗ	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: концентрировать внимание, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Групповой	Уметь взаимодействовать в команде	13.03	
76	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		УСЗЗ	Эстафеты зверей ». Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	Уметь: концентрировать внимание.	Групповой	Уметь взаимодействовать в команде	17.03	
77	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».		УСЗЗ	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	Уметь: концентрировать	Групповой	Проявлять выносливость,	18.03	

				Эстафеты. Развитие скоростных качеств	внимание, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		сосредоточенность в игре		
78	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей		УС 3 3	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: концентрировать внимание и выполнять команды	Групповой		20.03	
4 четверть – 27ч.									
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка(27ч.)									
79	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Мини-баскетбол. Ведение мяча, бросок в кольцо.	1	УИПЗЗ	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Знать ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки. Уметь играть в баскетбол	Текущий	Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	07.04	
80	Мини-баскетбол. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо	1	УС 3 3	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол.	Текущий	Выполнять комплекс беговых упражнений;	08.04	

81	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	УС 3 3	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр Знать правила подвижных игр	Текущий	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	10.04	
82	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин.	1	УС 3 3	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Кот и мыши». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью человека. Осваивать технику бега по пересеченной местности.	14.04	
83	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. Учёт.	1	УПОКЗ	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе	Индивидуальный Мальчики – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см Девочки – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см	Осваивать технику бега по пересеченной местности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	15.04	
84	Равномерный бег 7 мин. Челночный бег	1	УИПЗЗ	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы	Уметь: бегать в равномерном темпе	Индивидуальный	Моделировать физические	17.04	

	3x10м. Учёт.			(80 м бег, 100 м ходьба). Челночный бег 3x10м.Игра «День и ночь». Развитие выносливости			нагрузки для развития основных физических качеств.		
85	Равномерный бег 8 мин. Прыжки в высоту.	1	УИПЗЗ	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Прыжки в высоту Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	Текущий	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	21.04	
86	Равномерный бег 9 мин. Прыжки в высоту.	1	УИПЗЗ	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Прыжки в высоту. Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе. Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Групповой	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	22.04	
87	Прыжки в высоту.	1	УПОКЗ	Прыжки в высоту. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: выполнять эстафетный бег. Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Индивидуальный	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	24.04	
88	Равномерный бег 10 мин.	1	УСЗЗ	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Индивидуальный	Совершенствовать технику бега	28.04	

				(100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости			на длинные дистанции. Осваивать технику бега различными способами		
89	Прыжки в высоту. Учёт.	1	УПОКЗ	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Индивидуальный Мальчики – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см Девочки – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Осваивать технику бега различными способами	29.04	
90	Кросс 1 км.	1	УСЗЗ	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь: выполнять бег на заданную дистанцию.	Групповой	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Осваивать технику бега различными способами	01.05	

91	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1	УПОКЗ	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции	Индивидуальный Индивидуальный Мальчики – «5» - 4,5мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин Девочки – «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	05.05	
92	Спринтерский бег. Бег на скорость 30, 60 м.	1	УСЗЗ	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными способами	06.05	

93	Спринтерский бег. Бег на скорость 30, 60 м.	1	УСЗЗ	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными способами	08.05	
94	Бег по пересечённой местности.	1	УСЗЗ	ОРУ. Бег по пересечённой местности. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью по пересечённой местности	Текущий	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными способами	12.05	
95	Бег на результат 30м, 60 м. Полоса препятствий. Круговая эстафета.	1	УПОКЗ	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Индивидуальный Мальчики – «5» - 10,0с «4» - 10,8с «3» - 11,0с Девочки – «5» - 10,3с «4» - 11,0с «3» - 11,5с	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными способами	13.05	
96	Прыжки в длину с места.	1	УСЗЗ	ОРУ. Прыжки в длину с места.; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять технику прыжка в длину с места.	Групповой	Совершенствовать технику прыжка в длину. Развитие скоростных и координационных способностей.	15.05	

97	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Эстафеты.	1	УСЗЗ	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впосилы (на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять технику прыжка	Текущий	Развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствовать технику прыжка	19.05	
98	Прыжок в длину с места. Учёт.	1	УПОКЗ	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и впосилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	Уметь: выполнять прыжок с места	Индивидуальный Мальчики – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см Девочки – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	Развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствовать технику прыжка	20.05	

99	Прыжок в длину с разбега. Учёт.	1	УС 3 3	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	Уметь: правильно выполнять прыжок с разбега	Мальчики – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см Девочки – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см	Развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствовать технику прыжка	22.05	
100	Метание мяча на дальность с разбега.	1	УС 3 3	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Формировать навыки метания мяча. Развивать ловкость, сноровку.	25.05	
101	Метание мяча на дальность с разбега. Учёт.	1	УПОКЗ	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Третий лишний»». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Индивидуальный	Формировать навыки метания мяча. Развивать ловкость, сноровку.	26.05	
102	Метание мяча в вертикальную цель. Кросс 2000м без учёта времени.	1	УС 3 3	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель. Уметь: выполнять бег на заданную дистанцию.	Текущий	Формировать навыки метания мяча. Развивать ловкость, сноровку.	27.05	

				после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».					
103	Метание мяча в вертикальную цель. Учёт Кросс 2000м без учёта времени	1	УПОКЗ	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель. Уметь: выполнять бег на заданную дистанцию.	Индивидуальный	Формировать навыки метания мяча. Развивать ловкость, сноровку.	28.05	
104	Преодоление полосы препятствий.	1	УС 3 3	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь: Преодолевать полосу препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Текущий	Развивать ловкость, сноровку.	29.05	
105	Преодоление полосы препятствий. Весёлые эстафеты.	1	УПОКЗ	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь: Преодолевать полосу препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Индивидуальный	Развивать ловкость, сноровку.	30.05	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; *В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей – **4 класс** (таблица)

Контрольные упражнения	Уровень			высокий	средний	низкий
	высокий	средний	низкий			
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Требования к результатам

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закалывания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закалывания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы

- при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Список литературы

Программа обеспечивается следующими учебными и методическими пособиями

Для обучающихся:

1. Учебник В. М. Лях « Мой друг - физкультура 1-4 класс», «Просвещение» 2013 год;

Для учителя:

В.М. Лях «Мой друг- физкультура» 1-4 классы, Просвещение, 2013

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010

В.М. Лях «Тематическое планирование по физической культуре в 1-11 классах», «Учитель», 2013 год.

В.М. Лях « Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. «Москва», 2013г
«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2013.

«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2012.

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2011.

«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2011.

«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2011.

«Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,20013.

Курнашев «Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования», Центр, «Школьная книга», 2012год.